

栄養教室ヘルシー編

「世界の豆料理」を開催しました



令和6年6月15日(土)栄養教室ヘルシー編
「世界の豆料理」を開催、15名の方が参加されました。

4品のレシピを実演し、その後各班に分かれての実習です。小豆のチリコンカンやひよこ豆とごぼうの味噌豆乳サラダ、レンズ豆のスープ等、色んな種類の豆を使った料理を作りました。

普段なじみのない豆に皆さん興味津々で多くの質問がありました。調理も協力して手際よく完成させていきました。

トルコの家庭料理であるレンズ豆のスープを試食しました。「優しいお味です」「めずらしい豆料理ありがとうございました」とのご感想をいただきました。

